



がん -子宮がん-



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

日本人の死因第1位は『がん』です。平成28年度は年間約37万人の方ががんにより亡くなりました。令和2年には1年間に約47万人ががんで死亡すると推定されており、今後も増加が心配される疾患です。

日本人の死因

- 第1位：がん
- 第2位：心臓病
- 第3位：脳卒中
- 第4位：老衰
- 第5位：肺炎

子宮がんについて見てみると…

(引用：がんのしおり2019)

	子宮頸がん	子宮体がん
新たにがんと診断された人数 (平成26年)	10,490人	13,889人
死亡者数(平成29年)	2,795人	2,526人

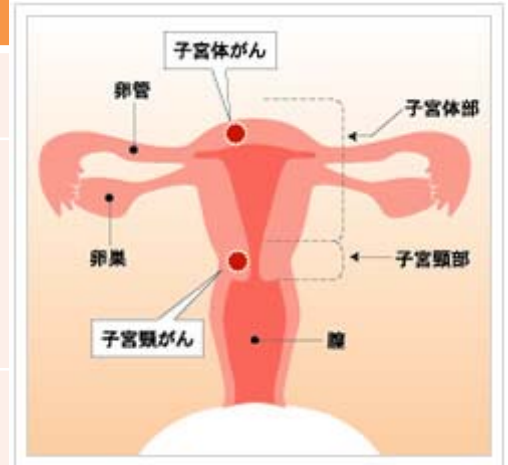
鳥取県の死因でも、がんが1位です！



がんは治らない病気と言われてきましたが、治療法や薬の改良が進み、初期のうちであれば治る病気になってきています。また、喫煙や食生活といった生活習慣が原因の1つと考えられるがんもあります。今回の特集を、がんの予防や早期発見・早期治療にお役立てください。

子宮がんについて

	子宮頸がん	子宮体がん
原因	ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染	おもに女性ホルモンのバランスの変化
特徴	特に30~40歳代に多く、近年20歳代にも増加。 他のがんに比べ進行は遅いことが多く、定期的に検診を受ければ早期発見が可能。	50~60歳代に多く、閉経前の発症は少ないが、最近30代で発症するケースも。 無理なダイエットなどで女性ホルモンのバランスが乱れることも原因の1つとされる。
症状	初期はほとんど無症状 進行すると不正出血やおりものの異常など	初期の段階から不正出血がある、 排尿痛、排尿困難、おりものの異常など



ヒトパピローマウイルス(HPV)ってどんなもの？

とてもありふれたウイルスで、女性の5人に4人が、一生に一度は感染するといわれています。？
HPVに感染すると、90%以上の場合、2年以内にウイルスは自然に排出されます。しかし、子宮頸部に持続的に感染した場合に子宮頸がんを引き起こします。
HPVに感染しているかどうかを調べる検査もあります。方法は子宮頸がん検診の細胞診と同じです。通常の検診には含まれていませんが、オプションで追加でき、自治体によっては補助があることもありますので、予約の際にご相談ください。



保健事業団では、子宮体がん検診は行っていません。医師が診察で子宮体がん検診が必要と判断した場合には、「子宮体部がん検査依頼書」を送付しますので、医療機関で検査を受けてください。

<裏面もご覧ください>

20歳になったら、2年に1回 子宮がん検診★

〈子宮頸がん検診の流れ〉

問診	視診	細胞診	内診
月経の状況、ホルモン治療の有無、自覚症状の有無などをお聞きします。	陰鏡を挿入し、子宮頸部やおりものの状態、炎症の有無を目で確認します。	専用のブラシで子宮頸部を優しくこすって細胞を取り、顕微鏡で観察します。	片方の指を陰に入れ、もう片方の手でお腹を押さえて、挟みながら腫れなどの有無を診察します。



緊張して力が入っていると痛みを感じやすくなるので、楽にして検査を受けることがポイントです。
細胞採取のために出血を伴うことがありますが、異常がなければ2～3日で止まります。
不安なことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてくださいね☆



子宮頸がんは
・検査がしやすい
・検診での早期発見率が高い
・早期に発見できれば、完治しやすい

しかし！！
がん検診受診率42.4%
精密検査受診率74.3%

がん検診を受け、早期発見・治療を。
要精密検査になったら、必ず精密検査受診を。

検診と生理が重なってしまった時は・・・
生理中でも受診できますが、出血のため細胞が取れず、再検査となる可能性があります。
可能であれば、別日程での受診をお勧めします。



栄養コーナー

チョコレートは体に良い!? カカオポリフェノールの魅力

2月といえば、街中のいたるところでチョコレートを目にする季節。チョコレートやココアの原料であるカカオ豆には、**カカオポリフェノール**が豊富に含まれています。このカカオポリフェノールは以前より、がんや老化を防止する抗酸化作用があることで注目されていましたが、他にも糖尿病や心血管疾患を引き起こすメタボリックシンドロームの予防効果もあることが分かってきました！



カカオポリフェノールの作用

以下の効果が期待できると報告されています↓

- ①**血圧降下**：血管を拡張する物質を作り出し血圧を下げる
- ②**高血糖の予防**：血糖値の上昇を抑制したり、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きを良くする
- ③**動脈硬化の予防**：悪玉コレステロールの上昇や酸化を抑制し、動脈硬化を防ぐ
- ④**脂肪蓄積の予防**：エネルギーの産生を向上し、脂肪の蓄積を抑制する



★選ぶなら高カカオのチョコレートを

最近ではカカオの含有量が多いチョコレートが市場に出回っています。高カカオのものほどポリフェノールが多く含まれ、上記の効果が発揮されることが期待できます。

★食べすぎには要注意。適量を意識して！

健康に良いといってもお菓子です。間食は**1日200kcal**程度を目安にすることが推奨されています。

【200kcal目安】せんべい3～4枚、クッキー3～4枚、ショートケーキ小1個、どら焼き1個

高カカオチョコレート3～5枚、ミルクチョコレート7枚程度※チョコレートは一口サイズ計算



～お仕事の合間にチョコレートをつまんでちょっと一息つきませんか？～

